

令和7年10月給食献立表

水戸南高等学校

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
1日 (水)	ご飯	油淋サバ 温野菜サラダ 味噌汁		米・強化米 鯖・酒・塩・生姜・片栗粉・油・醤油・酢・みりん・上白糖・長ネギ・ごま キャベツ・人参・豆苗・ハム・ドレッシング じゃが芋・にら・味噌・和風だし
2日 (木)	ご飯	家常豆腐 春雨サラダ 味噌汁		米・強化米 厚揚げ・豚肉・生姜・酒・キャベツ・人参・にら・たけのこ ・ごま油・上白糖・醤油・味噌 春雨・ハム・きゅうり・人参・木耳・ドレッシング わかめ・大根・味噌・和風だし
3日 (金)	パスタ	ポロネーゼのパスタ えびとコーンのサラダ コンソメスープ		パスタ・豚肉・酒・オリーブ油・玉ねぎ・人参・酒・トマト缶 ・こしょう・上白糖・コンソメ・ケチャップ 海老・きゅうり・キャベツ・コーン・わかめ・ドレッシング じゃが芋・エリンギ・ハム・コンソメ・塩・こしょう
6日 (月)	ご飯	さつまいもご飯 豚肉の味噌漬け焼き イカと大根煮 すまし汁 お月見団子		米・強化米・さつまいも・酒・みりん・塩・黒ごま 豚肉・塩麹・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・塩・こしょう イカ・大根・厚揚げ・醤油・上白糖・みりん・酒 卵・えのき・和風だし・醤油・塩・こしょう 白玉団子・上白糖・醤油・片栗粉
7日 (火)	ご飯	鶏の照り煮 野菜ソテー 味噌汁		米・強化米 鶏肉・酒・上白糖・醤油・みりん・ブロッコリー キャベツ・にら・人参・ベーコン・塩・こしょう・コンソメ 大根・豆腐・味噌・和風だし
8日 (水)	ご飯	タラのフリッター れんこんサラダ 味噌汁		米・強化米 たら・塩・こしょう・小麦粉・油・マヨネーズ・ケチャップ れんこん・水菜・人参・さつまいも・ドレッシング 油揚げ・長ねぎ・味噌・和風だし
9日 (木)	ご飯	三色丼 酢の物 根菜スープ		米・強化米・鶏肉・生姜・上白糖・醤油・酒・油・卵・塩 ・小松菜・ごま油 春雨・ハム・きゅうり・木耳・醤油・上白糖・酢 大根・人参・ごぼう・ごま油・中華味・塩・こしょう・ごま
10日 (金)	ご飯	千草焼き 野菜のおかか和え 味噌汁		米・強化米 卵・人参・椎茸・いんげん・鶏肉・塩・酒・だし汁・醤油 ・みりん・じゃが芋・ピーマン・ごま油・中華味・塩・こしょう もやし・ほうれん草・人参・上白糖・醤油・ソフト削り 玉ねぎ・油揚げ・味噌・和風だし
14日 (火)	ご飯	てりたまコッペ シーザーサラダ シチュー		パン・鶏肉・玉ねぎ・醤油・上白糖・みりん・酒・キャベツ・マヨネーズ 白菜・人参・ベーコン・ドレッシング・クルトン じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・クリームコーン ・牛乳・シチューフレーク
15日 (水)	ご飯	筑前煮 白菜の生姜和え 味噌汁		米・強化米 鶏肉・人参・ごぼう・椎茸・れんこん・こんにゃく・油・ 上白糖・酒・みりん・醤油・いんげん 白菜・きゅうり・人参・生姜・ポン酢 豆腐・しめじ・味噌・和風だし
16日 (木)	うどん	鶏ときのこのあんかけうどん 天ぷら プリン		うどん・鶏肉・白菜・油揚げ・しめじ・えのき・椎茸・長ねぎ ・めんつゆ・和風だし・片栗粉 さつまいも・竹輪・小麦粉・マヨネーズ・油 プリン

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
17日 (金)	ご飯	ハヤシライス ミモザサラダ ブルーチェ		米・強化米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・油 ・ハヤシフレーク 卵・ブロッコリー・じゃが芋・ベーコン・ドレッシング いちごフルーチェ・牛乳
20日 (月)	ご飯	白菜と豚肉の炒め物 チョップドサラダ 味噌汁		米・強化米 豚肉・塩・こしょう・片栗粉・白菜・小松菜・人参・しめじ ・ごま油・酒・オイスターソース・中華味 きゅうり・コーン・海老・枝豆・じゃが芋・マヨネーズ・ 塩・こしょう もやし・油揚げ・味噌・和風だし
22日 (水)	ご飯	イカカツ ビーフン炒め わかめスープ		米・強化米 イカカツ・油・ソース・かぼちゃ・ブロッコリー・塩・こしょう ビーフン・豚肉・塩・こしょう・油・長ネギ・白菜・醤油・みりん わかめ・ごま油・中華味・醤油・塩・こしょう
23日 (木)	ご飯	親子丼 マカロニサラダ 味噌汁		米・強化米・鶏肉・酒・玉ねぎ・三つ葉・卵・醤油・上白糖 ・みりん・酒・和風だし マカロニ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン・マヨネーズ ・塩・こしょう 白菜・にら・味噌・和風だし
24日 (金)	ご飯	油揚げの肉詰め 小松菜の和え物 味噌汁		米・強化米 油揚げ・豚肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・牛乳 ・醤油・上白糖・みりん・酒 小松菜・人参・切干大根・ハム・醤油・みりん・生姜・ごま油 さつまいも・玉ねぎ・味噌・和風だし
27日 (月)	ご飯	キーマカレー 大根サラダ ヨーグルト		米・強化米・豚肉・玉ねぎ・人参・油・カレーフレーク ・枝豆・塩・こしょう 大根・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング ガゼリヨーグルト・上白糖・フルーツミックス
28日 (火)	ご飯	白身魚のオーロラソース 中華くらげのサラダ 中華スープ		米・強化米 鱈・酒・塩・こしょう・片栗粉・ケチャップ・マヨネーズ ・ブロッコリー・じゃが芋 中華くらげ・きゅうり・もやし・人参 玉ねぎ・にら・鶏がらスープの素・醤油・塩・こしょう・ごま油
29日 (水)	ご飯	ネギ塩豚丼 れんこんのそぼろ煮 味噌汁		米・強化米・豚肉・長ねぎ・焼肉塩だれ れんこん・大根・人参・鶏肉・酒・みりん・醤油・上白糖・片栗粉 小松菜・油揚げ・味噌・和風だし
30日 (木)	ご飯	鶏の唐揚げ 昆布入りきんぴら 味噌汁		米・強化米 鶏肉・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・油 ・キャベツ 昆布・人参・ごぼう・さつまいも・油・上白糖・醤油・みりん ・胡麻 わかめ・長ネギ・味噌・和風だし
31日 (金)	ご飯	チキンライス マリネサラダ パンプキンポタージュ かぼちゃクリームもち		米・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・油・トマトピューレ ・コンソメ・塩・こしょう ハム・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ドレッシング ベーコン・玉ねぎ・かぼちゃ・しめじ・シチューフレーク ・豆乳・塩・こしょう

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。